

ゆでキャベツの サラダ



材料 (2人分)

- キャベツ …………… 200g
- ロースハム …………… 60g
- つぶコーン …………… 適量

〈ドレッシング〉

- す …………… おお 大さじ1
- オリーブオイル …………… 1/4カップ
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々



作り方

- ① キャベツは約5mmのせん切りか、1cmはばのたんざく切りにする。
- ② なべに水を入れ、キャベツをさっとゆで、ざるにあげてさます。
- ③ ロースハムは半分^{はんぶん}に切って、約1cmはばのたんざく切りにする。
- ④ ボールに、す^{おお}大さじ1、オリーブオイル1/4カップ、塩・こしょう^{しょうしょう}少々を入れまぜ合わせる。
- ⑤ ④のボールにキャベツ、ロースハム、コーンを入れてあえる。
- ⑥ 皿にもりつけて、でき上がり！

キャベツのせん切り

キャベツの葉は、下側^{したがわ}のかたいしんの部分^{ぶぶん}に切りこみを入れて、ていねいに1枚ずつ切りはなそう。流水^{りゅうすい}できれいにあらったら、よく水をきってからかたいじく^とを取りのぞき、クルッとまいてから切るとせん切りがしやすい。材料をおさえる手は、ねこの手のように丸め、切るはばに^あ合わせて^{すこ}少しずつずらしていく。

